

Татьяна Астапенко

# СИСТЕМА

# 7

ПЕРСОНАЛЬНЫХ  
ДОСТИЖЕНИЙ

ПОЛНАЯ  
ИНСТРУКЦИЯ

по улучшению  
качества жизни

# 78

способов добиться  
впечатляющих успехов  
в жизни и бизнесе

успех & жизнь

перемешы

**Татьяна Астапенко**  
**Система 7 персональных**  
**достижений. 78 способов**  
**добиться впечатляющих**  
**успехов в жизни и бизнесе**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71341213](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71341213)  
ISBN 9785006492523*

**Аннотация**

Живите на своих условиях! Эта книга раскрывает механизмы, позволяющие формировать жизнь, отражающую ваши амбиции и ценности. Автор делится уникальной системой, помогающей достичь личных и профессиональных целей. Каждая глава – шаг к переменам, которые вы выбираете. Читатели найдут здесь действенные методы, советы и вдохновляющие истории, способные изменить представление о возможностях. Для тех, кто готов взять управление жизнью в свои руки.

# Содержание

Благодарности	6
Вступление	8
Инструкция к книге	12
Элемент 1. Цели	14
8 неочевидных причин, чтобы научиться ставить цели	16
Почему мы не ставим цели	19
Большие замыслы vs. малые цели: выбираем эффективный вектор	28
Превращаем цель в намерение	36
Эффект самоидентичности. Что стоит проверить, если путь к цели оказался слишком сложным	47
Резюме	56
Элемент 2. Мышление	58
Откуда берутся ограничивающие убеждения	60
Фильтры разума: как системы убеждений формируют наше восприятие	63
Взлом кода: почему сложно бороться с ограничивающими убеждениями	66
Убеждение первое: «Я недостаточно хорош»	69
Убеждение второе: «Уже слишком поздно начинать»	74

Убеждение третье: «Я никогда не смогу жить так, как хочу»	81
Убеждение четвертое: «Я всегда все откладываю на потом»	89
Конец ознакомительного фрагмента.	95

**Система 7 персональных  
достижений. 78 способов  
добиться впечатляющих  
успехов в жизни и бизнесе**

**Татьяна Астапенко**

*Редактор, корректор* Мария Головань

© Татьяна Астапенко, 2024

ISBN 978-5-0064-9252-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Благодарности

Конечно, «Система 7 персональных достижений» – моя авторская методика. Но я пришла к ней, в том числе, и благодаря тому ценному опыту, который получила от близких и дорогих мне людей.

*Спасибо моим родителям Зинаиде и Аркадию* – за то, что всегда прививали мне стойкость к жизни. Когда я была подростком, папа однажды сказал: «Ты должна быть хотя бы в чем-то, но лучше других. И тогда жизнь будет открывать перед тобой двери». С тех пор в сложные моменты я всегда вспоминаю эти слова, принимаю вызов, расту – и вижу, как передо мной появляются все новые и новые возможности.

*Спасибо моему супругу Эдуарду* – за то, что верит в меня и поддерживает все мои начинания.

*Спасибо моим сыновьям Марку и Даниэлю* – за то, что они есть в моей жизни, круто изменили ее и каждый день дарят мне чувство радости и гордости.

*Спасибо Полине Жуковской* – ты не просто маркетолог, ты настоящий друг и партнер. Нас ждут великие дела, я знаю!

*Спасибо всем*, кто встретился на моем жизненном пути. Всем, кто делился мудростью, создавал вызовы, поддерживал, вдохновлял, верил.

Многие светлые и важные перемены в моей жизни случи-

лись именно благодаря вам. Таких же перемен я искренне желаю каждому. Пусть эта книга и курс «Система 7 персональных достижений» вам в этом помогут.

# Вступление

Тем утром, как обычно, я приготовила себе чашку кофе, села за стол, открыла ноутбук. Нашла нужный файл, запустила. Перед глазами побежали буквы, слова, строчки. Но я смотрела на них, понимая, что прямо сейчас мне предстоит признать факт: я ее потеряла.

Наиболее неудачный момент для этого, честно говоря, сложно было придумать. Ведь я написала уже пять глав своей книги – той, к которой так долго шла и которой так горела. И вот, на шестой главе, когда финал был уже близок, внезапно потеряла мотивацию.

Если вы уже заглянули в содержание, то наверняка понимаете всю иронию ситуации. Да-да, моя мотивация решила уйти «на покой» ровно в тот момент, когда я работала над одноименной главой.

Какое-то время я списывала все на обычную усталость – поводы были. Но время шло, а шестая глава так и оставалась в состоянии «22 страницы хаотично набросанных мыслей и тезисов, безо всякой структуры и обработки».

И тогда я поняла: лучшее, что могу сделать – это воспользоваться теми мотивационными практиками, о которых собиралась рассказать вам. Больше не ставила себе задачу «написать шестую главу», а сделала перечень из 22 пунктов – по одному на каждую страницу. И начала. Первые две «га-

лочки» в списке были заслугой моей силы воли – спасибо ей! А потом мотивация вернулась. Да в таком масштабе, что хватило дойти до самого финала.

Моя «Система 7 персональных достижений» вновь меня выручила.

Но сейчас я, пожалуй, отмотаю немного назад. И расскажу вам, с чего все началось.

Сколько себя помню, у меня всегда было очень четкое представление о том, как выглядит мой идеальный день и как я себя чувствую в нем. В моем воображении рисовался день максимально динамичный и насыщенный: встречи с людьми, много общения, перелеты между городами и странами, эффективные решения, маленькие и большие победы. Я воодушевленно представляла себя человеком, который живет в очень быстром темпе, с легкостью завершает одни задачи, переключается на другие, не отвлекается на сомнения и постоянно движется вперед. Видела себя человеком, которому удалось «взломать код» осмысленности, продуктивности и успеха.

Пока я училась, работала, преодолевала вызовы, развивалась, всегда держала в голове этот день. Он был ориентиром, маяком, путеводной звездой.

И однажды такой день настал. За двое суток я провела 30 часов в воздухе между континентами. Посетила 5 стран и в каждой встречалась с новыми людьми, вела важные переговоры, приходила к ключевым договоренностям. Это бы-

ло волшебным, волнующим и очень мне нравилось. Но... Я почувствовала, что оказалась на пределе своих возможностей. Произошло столкновение мечты с реальностью, и это стало для меня важным уроком. Я поняла: чтобы позволять себе такие идеальные дни и жить в том ритме, который меня драйвит и вдохновляет, нужно перейти на следующий уровень. А я на тот момент, будто уперлась в потолок возможностей – в карьерном, финансовом и личностном росте.

Решила, что буду постепенно пересобирать свои подходы. Поскольку я четко видела, что столкнулась с некими невидимыми ограничениями, то начала углубленно изучать мышление и принципы формирования ограничивающих убеждений. Стало лучше, но мне хотелось большего. Я училась мыслить масштабнее, действовать так, как никогда раньше, погружалась в науку успеха. Понимала: раз в этом мире есть люди, которые научились жить «идеальными днями», то и я смогу – как только найду свой метод.

В общем, вы уже, наверное, поняли главное.

*«Система 7 персональных достижений», которая легла в основу этой книги, не имеет ничего общего с искусственно созданной теоретической конструкцией. Она появилась как итог долгого и практического процесса, во время которого я снова и снова находила уязвимые точки, которые мешали мне прийти к желаемым результатам.*

Я собирала эти элементы как пазл, находила между ними

пересечения и взаимосвязи, переставляла местами и искала баланс. И в какой-то момент щелкнуло – последний элемент встал ровно на нужное место, а я почувствовала, что обрела фундамент для устойчивых и вдохновляющих перемен, которого мне так не хватало.

В этот момент и родилась «Система 7 персональных достижений». В ней – мой реальный опыт, те методики и стратегии, которые не раз выручали меня в самые сложные моменты жизни. Именно элементы «Системы 7» стали моей твердой опорой в бурном океане перемен и помогли мне пройти через все сложности, чтобы теперь уверенно и спокойно строить свою новую жизнь. Чтобы снова и снова наслаждаться «идеальными днями» – насыщенными, продуктивными и вдохновляющими.

**Я написала эту книгу, чтобы дать твердую опору и вам.**

Чтобы вы точно знали – вы способны абсолютно на все. В вас скрыт безграничный потенциал для успеха. Остальное зависит лишь от ваших выборов. И один, очень важный, вы уже сделали – открыли эту книгу. Я благодарю за доверие и приглашаю отправиться в увлекательное путешествие навстречу вашим персональным достижениям.

# Инструкция к книге

Я выстроила главы в определенном порядке: «Цели», «Мышление», «Время», «Действия», «Успех», «Мотивация» и «Привычки». Но вы можете читать их совершенно в любой последовательности, выбирая именно те элементы, которые вам важно «прокачать» прямо сейчас – точно так же, как когда-то делала и я.

В книге много упражнений. Выполняйте их сразу, не откладывая на потом, чтобы каждый шаг приносил результат. Не заменяйте опыт размышлениями: лучше сделать, чем представить, как это могло бы получиться.

Все упражнения созданы, чтобы помочь вам увидеть свои возможности и то, что мешает двигаться вперед. Выполняя их, вы сможете проработать ключевые элементы, влияющие на успех, мотивацию и действия. Одни задания помогают взглянуть на себя честно и глубоко, другие – дают конкретные шаги для движения к цели.

Лучше всего проходить книгу постепенно, выполняя рефлексивные задания по мере чтения, а техники для конкретных ситуаций – когда они актуальны для вас.

Настоятельная просьба у меня только одна (можете назвать ее авторским напутствием): раз уж вы взяли эту книгу, не выпускайте ее из рук. Потому что если вы подойдете к ней с намерением «сейчас или никогда», то у вас не будет

ни единого шанса не получить результат.

Ну что, давайте начнем?

# Элемент 1. Цели

Мне кажется, что идеальная визуальная метафора для понятия «цель» – это мост, соединяющий два берега. Один берег – это наше настоящее, та точка, в которой мы находимся прямо сейчас. Вторым берегом – наше будущее, тот уровень, которого мы хотим и можем достигнуть. Конечно, если решимся отправиться в путь.

Мосты бывают разные. Короткие и очень длинные. Устойчивые, на которые ступаешь смело, почти не задумываясь, и такие, к которым страшно даже приблизиться. Есть те, которые уже кто-то построил до нас и нам достаточно пройти уже намеченным путем. А есть те, которые другие даже не рискнули построить. Под мостом может струиться тихий ручей или нести свои воды бурная река, настолько мощная, что поднимает со дна камни. Да, иногда путь по мосту может быть очень непростым. Но без моста он был бы совсем невозможен.

*Наши цели – те самые мосты, которые открывают нам путь через препятствия, еще вчера казавшиеся непреодолимыми. Это наш способ расширить свои возможности. Наш план по освоению новых территорий.*

Когда мы ставим перед собой цель, мы заявляем о готовности к переменам и развитию. Скажем, вы решили выучить

новый язык. Очевидно, что в этом случае вы не рассчитываете, что знания придут к вам во сне. Вы покупаете учебники, записываетесь на курсы, общаетесь с носителями, смотрите любимые сериалы на иностранном языке и предпринимаете еще десятки шагов. Причем каждый из них не только помогает вам в освоении языка, но и в целом улучшает ваши когнитивные способности и укрепляет самооценку.

Я убеждена: абсолютно каждая цель помогает нам адаптироваться и расти. Мотивирует нас вести более насыщенную и продуктивную жизнь. И самое интересное: когда мы приближаемся к успеху, он становится для нас толчком к новым достижениям. Каждый раз, когда мы достигаем цели, мы становимся увереннее в себе и яснее осознаем глубину своего потенциала.

Поэтому когда меня спрашивают, как развить себя, я отвечаю просто: начните ставить цели. Ведь помимо непосредственного результата, к которому вы стремитесь, каждая цель способна принести неочевидные бонусы – один, два или сразу восемь.

## 8 неочевидных причин, чтобы научиться ставить цели

**Бонус первый: дискомфорт как стимул.** Путь к достижению цели всегда связан с переменами, а перемены – с дискомфортом. Особенно, если речь идет о кардинальных шагах, например, об уходе из стабильной компании ради запуска собственного бизнеса. Это влечет за собой новый уровень ответственности, необходимость перераспределять время, смену привычного окружения. Однако именно дискомфорт становится стимулом для личного роста, заставляя нас искать новые решения и развивать навыки, необходимые для успеха.

**Бонус второй: импульс.** Если целей нет, все наши действия, по сути, лишь реакция на внешние обстоятельства. Нам может казаться, что мы что-то делаем, но на самом деле мы в этот момент – как лодка, дрейфующая в океане. А вот когда появляется цель, мы получаем весла, парус или даже мотор, и отныне можем сами задавать направление.

**Бонус третий: структура жизни.** Цели – это своего рода архитектурный план нашей жизни. Они задают ей структуру, помогая избегать хаоса и суеты. Чтобы достичь желаемого, мы растем, приобретаем новые навыки и умения. Каждая закрытая цель дает нам уверенность, что мы способны двигаться дальше, делая здание нашей жизни еще более

крепким и устойчивым.

**Бонус четвертый: развитие воображения.** Цели побуждают нас выходить за пределы привычного и искать нестандартные решения. Тем самым они стимулируют творческое мышление, подталкивают нас к новаторству, которое не только преобразует нашу жизнь, но и обогащает мир вокруг нас.

**Бонус пятый: неиссякаемый источник мотивации.** Цели – это классное топливо. Даже небольшие победы усиливают желание двигаться дальше и дают такой мощный заряд мотивации, которого хватает не только на конкретную цель, но и на многое другое. Как минимум, на то, чтобы чувствовать себя более живым и вдохновленным.

**Бонус шестой: признание.** Порой позитивное подкрепление со стороны окружающих само по себе может быть целью. Но чаще оно оказывается бонусом, который мы неизменно получаем, когда добиваемся серьезных результатов. Ну, а когда наши усилия оценивают и признают, хочется ставить перед собой еще более амбициозные задачи.

**Бонус седьмой: новые социальные связи.** Многих целей в одиночку не достичь. Нужно заводить новые знакомства, обращаться за поддержкой, искать наставников. То есть погружаться в социальное взаимодействие и учиться строить крепкие отношения. Поэтому цели – это еще и отличный инструмент прокачать коммуникативные навыки и расширить круг общения, найдя людей, близких по духу.

**Бонус восьмой: вклад в улучшение мира.** Да, иногда может казаться, что этот бонус доступен только людям с большими возможностями. Но нет: даже в маленькой личной цели могут скрываться глобальный смысл и польза. Очевидный пример – сортировка мусора. Мало того, что вы непосредственно сокращаете вред, наносимый окружающей среде. Так еще и становитесь примером и вдохновением для других, а значит, запускаете что-то вроде цепной реакции.

### **Практическое задание**

Вспомните одну из тех целей, которых вам удалось достичь (я уверена – они у вас были). Постарайтесь посмотреть на нее максимально широко, чтобы увидеть все бонусы, которые вы получили. Сколько удалось насчитать? Были ли это бонусы из списка выше, или вы обнаружили что-то еще?

# Почему мы не ставим цели

Надеюсь, у меня уже получилось немного вас вдохновить. Но, вероятно, у вас возник и закономерный вопрос: если цели могут принести в нашу жизнь столько позитивных изменений, прямых и косвенных, почему иногда сложно даже просто сформулировать намерение? Почему мы избегаем шага, без которого – ну, очевидно же! – не сможем получить желаемое?

Нет, не потому, что нам лень или проще плыть по течению. Причины спрятаны гораздо глубже, и чаще всего они связаны со страхами. Но у меня для вас хорошая новость: справиться с ними гораздо проще, чем кажется на первый взгляд. И мы прямо сейчас попробуем это сделать. Сначала я опишу вам страх – противника нужно знать в лицо. А затем объясню, как он проявляется. Если вы обнаружили у себя «симптомы», обязательно выполните практическое задание. Если нет – переходите к следующему пункту.

## СТРАХ НЕУДАЧИ

Первое место в рейтинге причин, которые удерживают нас от постановки целей. Возникает из-за опасения, что мы не справимся с задачей, провалимся и разочаруем себя или окружающих. Спасение одно – даже не начинать. Ведь не ошибается только тот, кто не делает.

Как заподозрить? Вспомните, как часто вы используете фразы вроде: «Я бы хотел (а), но...». Дальше обычно следует «веский» аргумент: «...мне не хватает подготовки», «...у меня нет нужных ресурсов», «...сейчас неудачный момент». В итоге вы откладываете на неопределенный срок свои желания и мечты, даже не давая им шанса стать конкретными и достижимыми целями.

### **Практическое задание**

**Упражнение «Худший сценарий».** Представьте, что вы действительно потерпели фатальную неудачу в деле, на которое не можете решиться. То есть не просто пару раз запнулись во время собеседования на должность мечты, а с треском провалились – не смогли ответить ни на один вопрос, облили кофе HR-менеджера и глупо пошутили в лифте, не зная что перед вами руководитель компании. Не ограничивайте свою фантазию – пишите действительно Самый Худший Сценарий. Затем задайте себе вопрос: «Что я буду делать, если это произойдет?» У этого упражнения сразу два позитивных эффекта. Во-первых, вы увидите, что даже такая неудача – это не конец. Во-вторых, прописав худший исход, вы почувствуете себя свободнее – скорее всего, ваши промахи в реальности, даже если они будут, окажутся не настолько катастрофическими.

**Упражнение «Маленькие шаги».** Часто парализующий страх неудачи связан с тем, что мы

просто не понимаем, с чего начать, поскольку цель кажется очень амбициозной и большой. Лучшее решение – разбить ее на мелкие задачи. Причем самая первая должна быть максимально простой. Например, если вы мечтаете научиться танцевать сальсу, для начала можно создать себе плейлист с музыкой, затем – погуглить, какие танцевальные студии есть в вашем городе, записаться на пробное занятие и т. д. Чем проще старт, тем меньше страха и тем больше уверенности. А каждый выполненный шаг будет сигнализировать вам: «Смотри, мы умеем идти вперед! Все получится!».

## СТРАХ ИЗМЕНЕНИЙ

Выше мы уже говорили с вами о том, что постановка целей часто требует перемен. Это может быть смена привычек, работы или даже окружения. Самое интересное, что даже гарантированно позитивные изменения наш мозг может воспринимать как стресс. А уж если речь идет о результате, достижение которого пока под вопросом, то цель может восприниматься как реальная угроза привычному миропорядку, тому хорошему, что у нас уже есть.

Как заподозрить? Вы мечтаете о переменах, даже формулируете цели и продумываете первые шаги. Но всякий раз, когда дело доходит до конкретных действий, которые действительно могут что-то изменить, пусть и незначительно, вы отступаете. Возвращаетесь к старым привычкам. Даже когда новые возможности буквально сами идут к вам руки, делаете вид, что не заметили их, или находите аргументы, что-

бы не принимать. Все это – частные проявления страха изменений.

### **Практическое задание**

**Упражнение «Плюсы и минусы».** Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки. В первой напишите, что вы потеряете, если ничего не изменится. Во второй – что вы получите, если достигнете своих целей. Не торопитесь. Выписывайте как прямые, так и косвенные плюсы и минусы. Внимательно прочитайте оба столбца. Посчитайте количество пунктов в каждом. Зачастую в результате этого упражнения выясняется, что «расстановка сил» в реальности серьезно отличается от того, как вы видели ситуацию до начала этой практики. И перемены дадут гораздо больше бонусов, чем топтание на месте.

**Упражнение «Всего одно изменение».** Часто большая цель требует от нас сразу нескольких перемен, и мозг мгновенно саботирует эту историю, потому что не готов испытывать так много «дискомфорта». Наша задача – успокоить его, пообещать: «Окей, ничего глобального, всего одна маленькая перемена». Например, раньше вставать, или выделить 30 минут в день на саморазвитие, или отказаться от привычки, которая вас тянет назад. Постепенные изменения помогут привыкнуть к процессу и наглядно покажут: перемены – это не так страшно, как кажется. Только сразу предупреждаю: не торопитесь и не пытайтесь себя обмануть. К примеру, если через три дня успешных

ранних подъемов на волне энтузиазма вы добавите сразу 5 километров пробежки и резко откажетесь от кофе, то можете получить серьезный откат.

## СТРАХ ОЦЕНКИ

Постановка цели часто связана с ее публичным декларированием. Речь тут не о заявлении в блоге на миллион подписчиков (хотя и такое бывает). Просто вам вряд ли удастся держать цель в полном секрете, потому что для ее достижения понадобится та или иная поддержка со стороны семьи, друзей, тренера, руководителя. Да и ваши новые действия наверняка привлекут внимание. В общем, когда вы ставите цель, то автоматически становитесь заметнее. И эта перспектива может вызвать страх оценки и критики. Нам страшно, что нас осудят, если мы потерпим неудачу. Скажу больше: нам страшно, даже если мы уверены в успехе – ведь и в таком случае найдутся те, у кого наши победы вызовут зависть или недовольство.

Как заподозрить? Постарайтесь отследить, как часто вы избегаете делиться планами и идеями с окружающими? Связано ли нежелание рассказывать о своих целях с боязнью критики, осуждения, зависти, давления со стороны?

### **Практическое задание**

**Упражнение «Круг поддержки».** Подумайте о тех людях, которые поддерживают вас всегда. О тех, кто не осудит за неудачу и не посмеется над вашими амбициями. Это могут быть члены семьи, друзья,

коллеги или даже подписчики в соцсетях – ситуации у всех разные. Позвоните им, напишите сообщение или предложите встретиться, расскажите о том, к чему стремитесь, попросите поддержки и совета. Это создаст вокруг вас круг доверия и уменьшит страх осуждения.

**Упражнение «Письмо себе».** Напишите себе письмо, в котором честно расскажите, что вас пугает в оценке со стороны. Затем прочитайте так, будто это письмо написано вашим другом. Что бы вы ответили на его страхи? Упражнение поможет увидеть ситуацию со стороны и оценить ее более объективно.

## СТРАХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Этот страх чем-то похож на страх перемен. Но зачастую он ощущается еще более парализующим, заставляя избегать даже малейшей мысли о новом начинании. Все дело в том, что любая цель влечет за собой неизвестность в той или иной степени: мы не знаем наверняка, когда мы ее достигнем, при каких обстоятельствах, как путь или само достижение повлияют на нас. В итоге нам кажется, что впереди не просто что-то новое – впереди неизведанная (а значит потенциально опасная) территория, которую мы никак не можем контролировать.

Как заподозрить? Вы чувствуете себя комфортно в нынешней ситуации, но при этом избегаете планирования будущего, так как не знаете, что вас там ждет. Бойтесь выходить за рамки привычного и не хотите рисковать. Если эти тезисы вам близки, переходите к упражнениям.

## **Практическое задание**

**Упражнение «Контроль».** Составьте два списка.

В одном укажите, что вы можете контролировать в своей жизни (например, свои действия, время, усилия). В другом – что вам неподвластно (например, реакции других людей, внешние обстоятельства). Сфокусируйтесь на том, что вы можете изменить и оставьте остальное.

**Упражнение «Контекст».** Часто страх неопределенности связан с недостатком информации. Начните свой путь к цели с погружения в контекст. Если вы мечтаете сменить работу – откройте сайты в вакансиями, оцените уровень спроса в вашей сфере, средний размер заработной платы, требования, которые выдвигают к соискателям. Так вы четко поймете, на что сможете рассчитывать и какие усилия от вас потребуются.

## **СТРАХ УСПЕХА**

Невероятно, но факт: люди иногда боятся не столько неудачи, сколько успеха. Зачастую, добившись цели, мы оказываемся перед новыми вызовами. Например, карьерное повышение означает, что придется брать на себя больше ответственности. А финансовый рост порой может разрушить дружеские отношения. Новое хобби, которому мы стали уделять время, способно вызвать упреки со стороны домочадцев – ведь они теперь получают меньше нашего внимания. Такой страх способен остановить даже самого целеустрем-

ленного человека.

Как заподозрить? Подумайте, случались ли в вашей жизни ситуации, когда вы саботировали собственный прогресс? Например, отказывались от проекта, который мог привести вас к новой должности, под предлогом отсутствия времени или недостаточных компетенций, хотя внутренне знали, что справитесь.

### **Практическое задание**

**Упражнение «Цена успеха».** Составьте список того, что изменится в вашей жизни, если вы достигнете успеха. Какие новые обязанности появятся? Что потребуется от вас? Затем спросите себя: готовы ли вы к каждому из этих изменений? Если хотя бы один пункт вызвал сомнения, переходите к следующему упражнению.

**Упражнение «Готовность к росту».** Теперь ваша задача – составить план, который поможет вам управлять новыми обязанностями и изменениями в вашей жизни. Подумайте, как вы можете подготовиться к ним? Какие новые навыки и ресурсы вам понадобятся? Чем более четкую инструкцию «как справиться с успехом» вы себе пропишете, тем скорее примете факт: успех – это не угроза, а возможность.

Все страхи, о которых я рассказала выше, безусловно, являются довольно серьезными барьерами на пути к достижению целей. Я тоже сталкивалась со многими из них и поэто-

му прекрасно понимаю все ваши опасения. Но, знаете, как только вы смотрите своему страху в лицо и называете его – он уже теряет часть силы. Дальше – больше. Попробуйте выполнить те простые упражнения, которые я вам предложила, и вы увидите, насколько на самом деле велик ваш потенциал – его хватит и на маленькие цели, и на великие замыслы.

# Большие замыслы vs. малые цели: выбираем эффективный вектор

Помните аналогию с мостом, о которой я говорила выше? Иногда, чтобы перейти на другой берег, нам достаточно перекинуть через ручей доску или даже просто переступить его. Но иногда мы подходим к таким бурным рекам, к таким глубоким оврагам, что понимаем: мост нужно строить. Да, это будет долго и потребует много ресурсов. Но другой берег стоит каждого вложенного усилия.

## БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ – ДВИГАТЕЛЬ ПЕРЕМЕН

Постановка больших целей – это важный шаг на пути к достижению успеха и реализации своего потенциала. Такие цели требуют смелости, упорства и уверенности в себе, помогают формировать характер и развивать навыки, которые иначе могли бы остаться нераскрытыми.

*Большие цели часто кажутся пугающими и недостижимыми, но именно они помогают выйти за пределы зоны комфорта и открывают перед нами новые горизонты.*

Давайте возьмем одну из самых распространенных больших целей – запуск собственного бизнеса. Очевидно, что она требует тщательной подготовки, финансовых вложений

и большого количества времени. Но и те изменения, к которым она приведет, будут значительными и затронут вашу жизнь – как личную, так и профессиональную.

Особенность больших целей в том, что это всегда история про игру вдолгую. И в пути часто кажется, что ничего не меняется. Мост строится слишком медленно, стройматериалы заканчиваются, усталость берет верх. В такие моменты важно помнить о том, что нам дает сам процесс движения к большой цели. А это – без шуток – самое настоящее сокровище.

**Большие цели придают смысл и направление нашей жизни.** Помогают сконцентрироваться на том, что действительно важно, перестать тратить драгоценное время на мелкие и незначительные дела. Когда есть амбициозная цель, проще расставлять приоритеты и направлять энергию в нужное русло. Жизнь становится более организованной, структурированной и осмысленной.

**Большие цели стимулируют личностный рост.** Достижение грандиозных результатов невозможно без развития новых навыков и умений, поиска нестандартных решений и постоянного саморазвития. Вспомним пример с бизнесом: недостаточно быть талантливым модельером, чтобы запустить успешный бренд одежды. Нужно научиться разбираться в тканях, общаться с поставщиками, просчитывать финансовую модель, искать сотрудников и управлять командой. И каждый новый навык, каждое новое достиже-

ние на этом пути становится значительным и мотивирующим, помогает фиксировать прогресс и поддерживать высокий уровень энергии и энтузиазма.

**Большие цели помогают увереннее преодолевать страхи и сомнения.** Помните упражнения выше? Когда вы уже поставили большую цель, то возникающим по пути новым страхам вы будете смотреть в лицо гораздо смелее. И каждый преодоленный блок будет делать вас сильнее и увереннее.

Скажу честно: я долгое время боялась мечтать по-крупному и не ставила перед собой больших целей. Это продолжалось до тех пор, пока люди вокруг не начали говорить мне: «Ты способна на большее». Эти слова заставили меня пересмотреть свою точку зрения и понять, что я недооценивала свои возможности. Так, вдохновившись поддержкой и советами окружающих, я разработала собственную «Систему 7 персональных достижений», идеи из которой и легли в основу этой книги.

Так вот, сегодня я хочу сказать вам: «Вы способны на большее». Да, это максимально широкое заявление. Но я уверена: у каждого из вас прямо сейчас в голове появился довольно ясный образ этого «большого». Иначе вы не держали бы в руках мою книгу.

Кстати, решение прочитать книгу – это тоже пример поставленной цели, но другого порядка. Почему такие цели не менее важны, чем грандиозные, я сейчас объясню.

## МАЛЫЕ ЦЕЛИ – СТУПЕНИ НА ПУТИ К УСПЕХУ

Да, иногда мы боимся мечтать масштабно. Но часто бывает и обратная ситуация – мы недооцениваем важность и эффективность малых, я бы даже сказала, точечных целей в долгосрочной перспективе.

Если вы когда-нибудь составляли списки планов на будущий год, то наверняка помните это волнующее ощущение: перед вами – чистый лист, и кажется, что от амбициозности ваших намерений зависит, как сложится год. Странно вносить в такой поистине волшебный перечень скучные мелочи, вроде: «ежедневно фиксировать расходы и доходы», «читать по 5 страниц каждый день» или «ходить каждый день не менее 5 километров». Гораздо приятнее написать: «увеличить заработок в три раза», «прочитать 50 книг», «сбросить 10 килограммов».

Но проблема в том, что достижение любой достаточно крупной цели (не говоря уже о по-настоящему грандиозных, способных изменить нашу жизнь) невозможно без конкретных шагов – малых целей, которые мы также должны научиться перед собой ставить.

*Малые цели создают основу для достижения больших, разбивая их на управляемые задачи.*

Я представляю каждую из малых целей, которую ставлю перед собой, крошечным маяком, который освещает мне дорогу и показывает, что я на правильном пути. Достижение

таких целей ежедневно дарит мне ощущение удовлетворения и победы, которое необходимо каждому человеку.

Почему я настоятельно рекомендую формулировать вам не только глобальные или крупные, но и совсем «незначительные» (на самом деле – очень даже значительные) намерения? Вот несколько причин.

**1. Легкость в достижении.** Такие цели максимально конкретны, а значит достичь измеримого, осязаемого результата гораздо проще. Вспомним наш метафоричный мост: найти нужную доску – это мелочь. Но это вклад в общую конструкцию.

**2. Постоянная мотивация.** Любая достигнутая цель, вне зависимости от масштаба, вдохновляет и заряжает энергией. Именно так работают трекеры привычек: каждая «галочка» в списке, каждый день, когда вы не сошли с дистанции – это поддержка вашей мотивации.

**3. Фокусировка.** Конкретные точечные задачи помогают улучшить концентрацию и при этом избежать перегрузки. Например, если вы (как я в свое время) решите написать книгу, то поставьте цель писать каждый день по две страницы. Или по одному блоку. На такую четкую задачу гораздо проще найти слот в ежедневном расписании, чем на размытую «писать книгу».

**4. Гибкость.** Жизнь меняется – это факт. Даже если вы четко распланировали свой путь к большой цели, обстоятельства могут измениться. Хотели пробежать марафон, но,

к несчастью, подвернули ногу, и врач сказал, что в ближайшие три месяца вам можно только ходить? Умение ставить маленькие цели и получать удовлетворение от них, поможет не сдаться и не впасть в уныние. Если можно ходить – значит перестраиваем трек, ждем пока нога восстановится и хвалим себя за каждый пройденный километр, соблюдаем рекомендации специалиста и проявляем чуткость к своему организму.

Важно еще и вот что: малые цели – это отличный способ не только разбить большую цель на понятные задачи, но и подготовить себя к масштабному намерению.

Скажем, вы решили ежедневно читать. Глобальная ли это цель? Конечно, нет. Но она развивает привычку к самообразованию, учит лучше воспринимать и анализировать информацию. Кроме того, читая ежедневно, вы наверняка заметите, книги на какую тему чаще всего выбираете. К примеру, вам невероятно интересно все, что связано с психологией. Когда-то вы даже хотели поступить именно на эту специальность, но родители настояли на экономическом, и вот вы работаете в банке и даже не даете себе шанса помечтать о смене профессии. Но, возможно, именно «банальное» ежедневное чтение поможет вам укрепить намерение и сформулировать глобальную цель.

Или, скажем, зарядка по утрам. Десять минут под любимую музыку. Но за год – это больше 60 часов, которые вы уделили своему организму. Представьте, насколько вы стали

здоровее, сильнее и выносливее за эти 365 дней. Насколько проще и спокойнее вам теперь, имея такую долгосрочную привычку, ставить перед собой и более серьезную цель.

## БАЛАНС – ОПТИМАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ

Думаю, вы уже поняли, что в заголовке я немного схитрила. Между большими и малыми целями нет никакого противопоставление – никакого vs. Гораздо правильнее будет поставить между ними знак плюса. Потому что наиболее эффективным подходом к достижению успеха является именно сочетание больших и малых целей.

Большая цель укажет вам направление и конечную точку, малые – помогут построить дорожную карту.

Так я, когда поставила перед собой цель издать книгу, посвященную «Системе 7 персональных достижений», не только внесла в планнер намерение писать определенное количество страниц ежедневно. Издание книги – это десятки задач помимо непосредственно создания текста: от проведения необходимых исследований и подбора фактического материала до поиска издателя, согласования обложки и выбора даты презентации.

Доказательство того, что такой подход работает – прямо у вас перед глазами.

Еще раз: оба типа целей играют важную роль в достижении успеха. Большие цели дают направление и подогревают здоровые амбиции, малые цели – обеспечивают устойчивый

прогресс, поддерживают мотивацию и позволяют не упускать из виду важные детали. Но каждая абсолютно точно является ключом к раскрытию нашего потенциала.

Поэтому дерзайте мечтать о большем, ставьте перед собой грандиозные цели, но никогда не обесценивайте те свои намерения и достижения, которые спустя время кажутся слишком незначительными. Вспоминайте, благодарите себя и идите дальше.

# Превращаем цель в намерение

*«Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным».*

*Сенека, римский философ*

Мы уже обсудили страхи, которые мешают ставить цели, и определились с тем, что между большими и малыми целями не стоит выбирать что-то одно. Пора перейти к самому вдохновляющему этапу – непосредственно формулировке целей.

Представьте, что вы архитектор, который строит дом своей мечты. Без плана и чертежей строительство будет хаотичным. Вы, конечно, можете начать возводить стены, не учитывая расположение окон и дверей. Или закупить материалы, не посоветовавшись со строителями. Но результат вряд ли будет похож на то, что вы себе изначально представили.

Если же у вас есть четкий проект, все меняется. Вы точно знаете, какие материалы вам нужны, в каком количестве и когда их закупать. У вас есть поэтапный план строительства: сначала фундамент, потом стены, крыша и так далее. Каждый шаг продуман, последовательность работ ясна. Мастера работают слаженно и уверенно, потому что у них есть понятные инструкции. Вы видите, как дом вашей мечты постепенно становится реальностью, потому что все элементы

проекта реализуются так, как вы задумали.

Так и с целями: чем четче вы их формулируете, тем увереннее вы – кирпичик за кирпичиком – строите ту жизнь, о которой мечтаете.

## ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ НАСТОЯЩИЙ УСПЕХ

Часто мы склонны называть успехом формальное достижение целей. Но это не вполне верно и уводит от сути. Я считаю, что истинный успех – это умение создать жизнь, в которой вы чувствуете глубокое удовлетворение и истинное счастье.

Смысл не только в том, чтобы достигнуть вершины, но и в том, чтобы наслаждаться каждым шагом на пути к ней. Успех – это состояние, при котором каждая ваша цель, а значит, каждое ваше действие и решение, отражают ваши истинные стремления и мечты. Именно такой путь обеспечивает баланс между внешними достижениями и внутренней гармонией, делая вашу жизнь яркой и осмысленной.

*Только цель, основанная на глубинных ценностях, способна приносить удовольствие и вдохновение на каждом этапе.*

В личных консультациях я всегда задаю людям один важный вопрос: «Радуют ли вас шаги на пути к цели?» Всякий раз, когда я слышу отрицательный ответ, я знаю, что при ближайшем рассмотрении обнаружу, что цель не являлась истинной – то есть не совпадала с ценностями человека.

Формула успеха на самом деле очень проста.

Успех = Ценности + Действия + Решения

Поэтому при постановке целей важно посмотреть глубже и увидеть, какие ценности стоят за каждой из них и какие потребности вы закроете, проделав этот путь?

Например, за целью построить успешную карьеру часто скрывается желание самореализоваться, получить признание и обрести финансовую независимость. Цель регулярно заниматься спортом ставят себе люди, для которых ключевой ценностью является здоровье.

Даже такая «простая» цель как «больше путешествовать» при внимательном анализе оказывается более глубокой: люди, которые ее выбирают, зачастую хотят не просто увидеть новые места – им важно проникнуться разными культурами, научиться быть открытыми и восприимчивыми, прокачать навыки коммуникации.

Когда мне было 9 лет, я часто ездила с отцом за город. Там находилось большое озеро, и пока мои сверстники просто плескались в воде, я поставила себе цель – наловить рыбу. Но не просто так – у меня было вполне четкое намерение ее продать и заработать деньги. Когда я вспоминаю это сейчас,

то понимаю, что за той детской целью уже скрывались мои глубинные ценности: независимость, трудолюбие и предпринимательский дух.

Сейчас мои цели, конечно, выглядят совсем иначе, но ценности, которые лежат в их основе, во многом остались теми же. И это дает мне возможность по-настоящему наслаждаться достижениями и чувствовать удовлетворение не только от результата, но и от процесса

4 способа определить, чего вы действительно хотите

Итак, мы выяснили, что понимание своих ценностей – золотой ключ к успеху. И создание жизни мечты начинается с глубокого осознания того, что для вас по-настоящему ценно. Но сделать это не всегда просто. Поэтому предлагаю вам выполнить четыре упражнения.

### **Практическое задание**

#### **Упражнение «Лимитов больше нет».**

Представьте, что вы полностью защищены от неудач и у вас есть неограниченные ресурсы – время, деньги, энергия и связи. Не торопитесь. Погрузитесь в это состояние, прочувствуйте себя в нем. А теперь ответьте на вопросы. Что бы вы сделали со своей жизнью, имея такие возможности? Что бы хотели испытать? Как бы вы развивались? В какой области хотели бы оставить свой след? Представьте свою идеальную жизнь через 5 —10 лет, абсолютно свободную от ожиданий, суждений и чужих убеждений о том, кем вы должны быть и чем заниматься.

Получилось? Вот это и есть ваша подлинная жизнь. То, что вы испытываете, рисуя себе мысленные картины – это то, что на самом деле имеет значение для вас и к чему вы искренне стремитесь.

Я помню, что в детстве постоянно представляла себе, как лечу на самолете. Я мечтала путешествовать, стремилась к приключениям и очень хотела увидеть мир с высоты. И всякий раз, рисуя перед мысленным взором полет, я буквально физически испытывала волнующее ощущение свободы и чистую радость – те эмоции, которые были для меня действительно важны.

Со временем моя мечта стала реальной достижимой целью. Сегодня мне даже сложно подсчитать, сколько раз я летала. Но, знаете, я по-прежнему испытываю все тот же трепет. Каждый полет, каждая новая страна расширяют мои горизонты, вдохновляют на новые свершения и меняют меня как личность. Я стала более уверенной, открытой возможностям и готовой к покорению новых вершин. Так моя детская фантазия, которую я создавала именно из мысли «лимитов нет», не просто воплотилась в реальность, но и стала мощным двигателем, который помогает мне строить жизнь моей мечты.

### **Практическое задание**

#### **Упражнение «Моменты истинного счастья».**

Постарайтесь вспомнить ситуации в жизни, когда вы чувствовали себя по-настоящему счастливым. Что вы

в этот момент делали? Где находились? Кто был рядом с вами?

Это упражнение поможет понять, что приносит вам истинную радость и глубокое удовлетворение. В жизни у каждого из нас есть яркие моменты: защита дипломного проекта, победы в спортивных соревнованиях, первая поездка за границу, свадьба с любимым человеком, рождение ребенка, долгожданное повышение на работе, уютные семейные ужины, теплые вечера у костра с друзьями. Эти события не только заполняют наш разум счастливыми воспоминаниями, но и указывают на наши глубинные потребности.

Однажды я решилась пройти серию собеседований в отдел персонала крупного российского банка, несмотря на то, что мой опыт на тот момент не соответствовал условиям найма. Но я хорошо подготовилась и... получила эту работу. В тот момент я не просто испытала огромное счастье, но и осознала, насколько для меня важны в жизни профессиональный рост, признание и самореализация. С тех пор при постановке целей, всегда ориентируюсь на эти ценности.

### **Практическое задание**

**Упражнение «Подлинная страсть».** Подумайте, что вы любите делать настолько сильно, что вам не важно, заплатят вам за это деньги или нет. Получилось? Давайте пойдём глубже. За что вы сами готовы заплатить, только бы не терять возможности это делать?

То, что вы готовы делать бесплатно, просто ради удовольствия – ваша истинная страсть. Ставьте цели, которые позволят вам реализовать ее в полной мере – и вы гарантированно обретете смысл и удовлетворение в жизни.

Для меня подобным занятием номер один всегда было общение с теми, кто успешнее меня. Я старалась заводить знакомства с энергичными и мудрыми людьми, чтобы учиться у них, понимать принципы и стратегии, которые привели их к успеху. Эти люди с их уникальными достижениями открывали мне новые горизонты и показывали, какие еще цели мне стоит перед собой поставить.

Так, в сентябре 2019-го я встретила с Чаком Спеццано, доктором философии и психологии, автором методики *Psychology of Vision*, который прилетел с Гавайских островов в Москву, чтобы провести авторский тренинг. Я увидела человека невероятной глубины и мудрости, слова которого проникали прямо в сердце, побуждая задуматься о важном и переосмыслить многие аспекты моей жизни. Чак Спеццано не просто делился знаниями – он искренне передавал свой опыт и инсайты так, что каждый участник был вовлечен в процесс и чувствовал, что лектор обращается именно к нему. Этот подход сочетал глубокое понимание человеческой психологии с практическими методами, которые можно было применить в повседневной жизни. Встреча с доктором Спеццано буквально перевернула мою жизнь: я научи-

лась лучше понимать себя и окружающих, находить выходы из сложных ситуаций и, самое главное, увидела новые возможности для профессионального роста.

А ценностью, которая привела меня к цели попасть на эту судьбоносную встречу, стало именно мое неустанное желание общаться с успешными людьми.

### **Практическое задание**

#### **Упражнение «Непревзойденные способности».**

Задумайтесь, что вам дается легко и приносит удовольствие, а у других людей вызывает сложности? Вспомните, с какими вопросами и просьбами люди часто обращаются к вам за советом? В каких областях вы можете предоставить экспертную информацию? Какими особыми навыками вы обладаете?

Важно в этом упражнении не отталкиваться только от профессиональных компетенций, а посмотреть шире.

Так, однажды задав себе эти вопросы, я выяснила, что моя суперсила – это умение структурировать информацию, видеть ситуацию в объеме и выстраивать эффективные стратегии. Проанализировав свою жизнь в целом, я заметила, что часто помогала людям переходить на новый уровень и способствовала их личной трансформации: помогала успешно оканчивать институты и получать красные дипломы, организовывала переезды в другие страны, содействовала открытию и ведению бизнеса, сопровождала в процессе смены профессии и ухода из найма, помогала выстраивать здоро-

вые и крепкие взаимоотношения.

В какой-то момент я поняла, что все эти навыки могут быть не просто моими «бонусными» способностями, которые я применяю по случаю, а серьезным профессиональным вектором.

Именно так появилась «Система 7 персональных достижений», которая основана исключительно на моем личном опыте и направлена на то, чтобы дать каждому возможность раскрыть свой истинный потенциал.

Поэтому моя главная рекомендация – откройте для себя то, в чем вы действительно хороши, и используйте это как отправную точку для построения жизни, к которой вы стремитесь.

## РАССТАВЛЯЕМ ПРИОРИТЕТЫ И ФОРМУЛИРУЕМ НАМЕРЕНИЕ

Когда вы начинаете заниматься постановкой целей, очень важно действовать не хаотично, а обдуманно.

Вы не сможете одновременно идти ко всем своим целям, даже если они идеально совпадают с вашими ценностями. Вам нужны ресурсы и для их достижения, и для того, чтобы адаптироваться к переменам, которые принесет с собой успех.

Когда я выбираю, на какую цель мне именно сейчас направить свою энергию и как расставить приоритеты, я прибегаю к квадрату Рене Декарта. Это мощный инструмент для

структурирования мыслей и ясности в принятии решений. Предлагаю попробовать эту технику и вам.

### **Практическое задание**

**Упражнение «Квадрат Декарта».** Чтобы понять, действительно ли выбранная цель является приоритетной, ответьте на четыре вопроса.

1. Что произойдет, если я достигну своей цели?
2. Что не произойдет, если я достигну своей цели?
3. Что произойдет, если я не достигну своей цели?
4. Что не произойдет, если я не достигну своей цели?

Сейчас я покажу, как это работает. К примеру, я решила проверить по «квадрату Декарта» цель «стать успешным предпринимателем».

Первый вопрос («Что произойдет, если я достигну своей цели?») помог мне подсветить, какие позитивные изменения это событие привнесет в мою жизнь. Для меня это – новые возможности, повышение дохода, улучшение качества жизни.

«Что произойдет, если я не достигну своей цели?». Размышляя об этом, я оценила возможные потери и последствия. Не достигнув цели, я, скорее всего, останусь на прежнем уровне дохода, с прежним качеством жизни, а значит, вряд ли смогу создавать позитивные изменения в жизни своих близких и реализовать свои мечты.

«Что не произойдет, если я достигну своей цели?» Этот вопрос помог выявить возможные риски и то, что может

остаться неизменным. Успех в карьере не гарантирует мне личного удовлетворения, если окажется, что цель не соответствует моим истинным ценностям.

«Что не произойдет, если я не достигну своей цели?». Здесь я оценивала, какие аспекты моей жизни останутся без изменений. Я зафиксировала, что сохранилась бы стабильность, но с ней осталось бы и ощущение нереализованности.

Это упражнение помогло мне взвешенно оценить, где я нахожусь прямо сейчас на своем жизненном пути. И я поняла: конкретно из этой точки я готова идти на риск и действовать, направить свою энергию на достижение большой цели.

*Помните: цели не могут существовать в вакууме – в отрыве от контекста вашей жизни.*

Важно, чтобы ваши цели были интегрированы в повседневность, соответствовали вашим ценностям, убеждениям и, что немаловажно, имеющимся у вас ресурсам. Потому что каждая цель требует времени, энергии, а часто и финансовых вложений.

# **Эффект самоидентичности. Что стоит проверить, если путь к цели оказался слишком сложным**

Мы уже поговорили с вами о страхах, которые могут нас тормозить, о том, как много значат для успеха баланс малых и больших целей, понимание своих истинных ценностей и грамотная расстановка приоритетов.

Но есть еще одна важная тема, которую нам с вами обязательно стоит обсудить.

Помните, я приводила вам примеры эффективных малых целей – читать 5 страниц в день, вести учет расходов и доходов? Все их я формулировала по принципу SMART. Это отличная техника, которая предполагает, что цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, релевантной и ограниченной по времени. Эти принципы стали для многих из нас такими же очевидными, как и ответ на вопрос, сколько будет дважды два.

Однако в этой погоне за точностью и измеримостью мы часто упускаем из виду один важный аспект, который не меньше, чем принципы SMART (а иногда и больше!), влияет на нашу способность достигать целей. Речь пойдет об эффекте самоидентичности.

## ЭФФЕКТ САМОИДЕНТИЧНОСТИ

В самом общем виде самоидентичность – это то, какими мы видим себя и какую роль мы отводим себе в этом мире. По сути, это наше внутреннее восприятие самих себя и понимание нашего места в жизни.

Самоидентичность = Каким я вижу себя + Кем я хочу стать

Эффект самоидентичности же заключается в том, что люди способны достичь выдающихся результатов, только когда их цели соответствуют их самоидентичности.

Выдающиеся результаты = Цель + Самоидентичность

Без внутреннего согласия между тем, что мы делаем, и тем, кто мы есть или кем в действительности хотим быть, достигать целей становится в разы сложнее, а иногда и вовсе невозможно. Но если наши намерения, амбиции и мечты соответствуют нашей самоидентичности, то они становятся органичной частью нашей жизни и воплощаются в реальность.

Давайте покажу, как это работает. Точнее – не работает.

Вернемся к нашему «новогоднему» списку целей. Очень часто в подобных оказываются намерения, которые, казалось бы, должны привести нас к успеху и удовлетворению. Например:

- похудеть и поддерживать физическую форму;
- получить повышение;
- научиться играть на музыкальном инструменте;
- изучить новый язык;
- создать семью;
- сэкономить деньги и накопить на крупную покупку;
- начать собственный бизнес;
- улучшить навыки общения и завести новые знакомства.

Спорить не буду: это, правда, классные цели, с достижением которых жизнь может стать ярче, комфортнее, интереснее. Именно поэтому такие цели часто зажигают и вдохновляют.

Однако, несмотря на энтузиазм и первоначальную мотивацию, многие из этих планов остаются нереализованными. И в большинстве случаев причина как раз в несоответствии цели самоидентичности. То есть результат, конечно, может улучшить жизнь – но действительно ли он улучшит именно вашу жизнь?

Так цель похудеть люди часто ставят перед собой, вдохновившись образами из социальных сетей или под давлением окружающих. Однако, если человек сам не видит себя как энергичного и активного, если физические упражнения

не приносят ему радости, то эта цель становится обременительной и неестественной. Он, конечно, может сбросить килограммы или накачать мышцы, но вряд ли получит от этого истинное удовольствие. Более того, достижения, которые держатся исключительно на силе воли и идут вразрез с самоидентичностью, часто характеризуются откатами. Как только человек даст себе слабину – съест «запрещенку» или пропустит пару тренировок, он очень быстро может вернуться к прежним привычкам.

Или, скажем, открытие собственного бизнеса. Классная цель, амбициозная, добавляющая сразу 1000 очков к ощущению собственной значимости. Проблема в том, что бизнес – это история не для всех. Можно быть гениальным специалистом, которому в найме с радостью предложат самые выгодные на рынке условия, но провалиться в построении бизнеса. Причина: человек изначально не видит себя предпринимателем, то есть тем, кто способен идти на риск, выдерживать неопределенность и руководить командой.

## 7 ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОПРЕДЕЛИТЬ САМОИДЕНТИЧНОСТЬ

Почему же мы ставим цели, не совпадающие с самоидентичностью? Дело в том, что наше представление о нас самих может быть искажено.

Поэтому я рекомендую периодически проводить что-то вроде чек-апа самоидентичности. Как часто – зависит

от многих факторов. Вы можете делать это раз в год. Или по необходимости – в те моменты, когда чувствуете, что путь к новым целям дается гораздо сложнее, чем раньше, а результат перестал приносить удовлетворение.

### **Практическое задание**

Выберите место, где вам комфортно и приятно находиться, где никто не будет вас отвлекать. Возьмите ручку, блокнот и письменно ответьте себе на семь вопросов.

Важно! Если вы проводите практику не в первый раз, но помните старые ответы, постарайтесь абстрагироваться от них. И действуйте исходя из нынешнего состояния.

1. Какие книги или фильмы наиболее сильно повлияли на меня?
2. Какое мое самое необычное или уникальное достижение?
3. Какие качества я больше всего ценю в людях и почему?
4. Какая моя любимая цитата или афоризм, и почему она для меня важна?
5. Какие самые запоминающиеся комплименты я получал в жизни и почему они важны для меня?
6. Если бы я мог провести один день с любым человеком, кто бы это был и почему?
7. Какие мои мечты или желания я пока не осмелился реализовать и почему?

После того, как вы дали ответы, проанализируйте

написанное. То, что вы вспомнили, то, на что обратили внимание – это и есть ваша самоидентичность, иногда запрятанная глубоко под воздействием общественного давления или навязанных установок.

У меня есть знакомая, которая раньше всегда ездила в отпуск исключительно по пакетным турам и планировала все за полгода. Но при этом ее любимый фильм – «Невероятная жизнь Уолтера Митти». Однажды в беседе я обратила ее внимание на этот факт и предположила, что на самом деле в ней гораздо больше авантюризма и склонности к приключениям, чем она думает. С тех пор прошло три года – и теперь я смотрю ее сторис из отпуска как увлекательный сериал: она стала путешествовать гораздо чаще, причем выбирает неочевидные локации и знакомится с местными жителями.

Это всего один маленький пример, но когда вы проанализируете свой список, то наверняка сделаете немало удивительных открытий. Поэтому не откладывайте это увлекательное упражнение, которое поможет вам глубже понять свою самоидентичность и поставить максимально естественные и значимые для вас цели.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЦЕЛЬ НЕ СООТВЕТСТВУЕТ САМОИДЕНТИЧНОСТИ

Однако, если вы обнаружили, что ваша нынешняя цель, в которую вы уже вложили немало усилий, не соответствует

вашей идентичности, это не значит, что нужно все бросить и обесценить достигнутый результат.

Из этой ситуации есть гораздо более экологичный выход. Суть в том, чтобы, не меняя цель в корне, скорректировать ее контекст.

Проще всего объяснить на примере. Допустим, Анна поставила цель похудеть на 10 килограммов. Для этого она начала ходить на тренировки, так как ее подруге удалось улучшить форму именно так. Но если подруга бежит в зал, как на праздник, то Анна ходит уже второй месяц и до сих не чувствует не то, что удовольствия – удовлетворения, и каждый раз пересиливает себя. Да, определенный эффект есть, но подъема мотивации от этого девушка не испытывает. Но и отказываться от мечты о более подтянутой и стройной фигуре она не готова – для нее это ценность.

Что может помочь Анне?

**Решение №1. Переформулировать цель.** Девушка не смогла полюбить тренировки, но, как выяснилось, она просто обожает ходить пешком и любоваться природой. В этом случае цель «ежедневно гулять на свежем воздухе не менее 5 километров и исследовать новые маршруты» приведет к увеличению активности и, как следствие, снижению веса. Результат тот же, смысл тот же – но цель и мотивация совсем другие.

**Решение №2. Найти удовольствие в активности.** Если прогулки не подходят (например, на улице зима и от-

вратительная погода), Анне стоит поискать другую физическую активность, которая принесет ей радость и удовольствие. Возможно, ей придется по вкусу танцы или плавание, которые станут уже не обязательством, а хобби. В этом случае физическая активность перестанет быть обременительной, но останется эффективной.

**Решение №3. Включить социальную поддержку.** Анна может найти себе компанию: например, девушек, которые также хотят сбросить вес и сделать физическую активность регулярной частью жизни. Когда есть комьюнити единомышленников, достигать целей гораздо проще.

**Решение №4. Постепенные изменения.** Возможно, прежде чем бежать в зал, Анне следует начать с небольших изменений в образе жизни, которые не потребуют столь значительных усилий и не вызовут стресс. Например, она может уменьшить количество сахара в рационе или увеличить потребление воды. Постепенные изменения помогут ей адаптироваться к новому образу жизни без ощущения перегруженности.

**Решение №5. Фокус на здоровье и благополучии.** Часто у людей, которые не могут похудеть, чтобы «стать красивее», получается это сделать, когда они решают «стать здоровее». Может быть, что причина лишнего веса Анны вовсе не в недостаточной активности, а в работе, которая связана с ежедневным стрессом. И именно целенаправленное снижение уровня стресса, а не мучения в спортзале, помогут в ко-

нечном счете похудеть.

### **Решение №6. Связать цель с другими ценностями.**

Вполне вероятно, что Анна так хочет похудеть, потому что в нынешнем весе и с нынешним уровнем физической активности, она не может играть в догонялки с детьми или кататься с ними на каруселях. А ей бы этого очень хотелось, поскольку дети для нее – очень важная ценность. Поэтому цель «похудеть на 10 килограммов, чтобы активнее проводить время с детьми» может стать гораздо более мотивирующей и соответствующей самоидентичности.

Так что, если вы столкнулись с несоответствием цели самоидентичности, не спешите опускать руки – для начала посмотрите на свое желание с других ракурсов.

# Резюме

Умение ставить цели – один из ключевых навыков для тех, кто хочет развиваться и менять свою жизнь. Овладевая им, мы перестаем действовать хаотично, надеясь, что успех вот-вот нас настигнет, а сами прокладываем к желаемому будущему надежный мост. И попутно еще получаем массу бонусов – от возросшей мотивации до обретения полезных контактов.

Правда, порой кажется, что в *постановке* целей нет вообще ничего сложного – не то, что в *достижении* результата. Но опыт показывает, что часто проблемы начинаются как раз на начальном этапе. Нас могут одолевают всевозможные страхи, которые мешают даже посмотреть в направлении мечты. Или мы мечемся между большими и малыми целями, не понимая, какие выбрать. Поэтому наша первоочередная задача – справиться с этими блокирующими обстоятельствами и выйти на уровень формулировки намерений. Если вы внимательно прочитали эту главу (а я в этом не сомневаюсь!), то инструменты уже у вас в руках.

Результата не может быть без постановки цели, но не всякая цель – увы! – ведет к результату. Здесь в формулу успеха встраиваются новые переменные. Дело в том, что к подлинному удовлетворению нас ведут только те цели, которые не противоречат нашим ценностям. Поэтому так важно от-

слеживать, действительно ли сформулированное намерение отвечает вашим истинным желаниям. А еще – грамотно расставлять приоритеты, интегрируя цели в контекст повседневной жизни. Как это сделать – вы теперь тоже знаете.

Однако есть и еще один фактор, который может серьезно стопорить в пути – это несоответствие цели нашей самоидентичности, то есть тому, как *мы сами себя воспринимаем*. Это еще более глубинный и тонкий слой, чем ценности. Хорошие новости в том, что как только вы приведете цель в соответствие с самоидентичностью (иногда достаточно лишь слегка сместить акценты!), вы начнете двигаться к результату в несколько раз быстрее. И достигнете таких высот, о которых даже боялись мечтать.

## Элемент 2. Мышление

Если мы заглянем в толковый словарь, то прочитаем в нем, что мышление есть высшая ступень человеческого познания. Это наша уникальная способность не просто фиксировать некие факты окружающей действительности, но и анализировать их, сопоставлять с нашим прошлым опытом, находить закономерности, делать выводы и принимать решения. Иными словами, это выдающийся процесс, который буквально определяет всю нашу жизнь.

Нередко, когда речь заходит о мышлении, мы склонны ставить знак равенства между ним и такими понятиями, как ум или интеллект. Кажется, что чем образованнее человек, чем больше он видел и узнал, тем более точным будет результат его мыслительной деятельности. Тем более верными и дальновидными будут его решения и поступки. Тем быстрее и эффективнее он будет идти к успеху.

Однако, если бы все было так просто, мы бы не слышали об отличниках, которые не могут найти работу, и о троечниках, которые делают головокружительную карьеру.

*Помимо наших знаний, личного опыта, предрасположенности к более рациональному или более творческому способу познания действительности, огромное влияние на процесс мышления (а значит, и его результаты) имеют наши убеждения.*

Убеждения бывают поддерживающими – открывающими нам новые двери. А бывают ограничивающими – такие словно запирают нас в невидимую клетку. В этом случае наши мысли начинают блуждать по одним и тем же траекториям, заставляя нас раз за разом делать иррациональные выводы, принимать неверные решения, игнорировать возможности и заходить в тупик.

По моему опыту, тема убеждений нередко становится одной из самых сложных, а иногда и болезненных. И порой возникает желание отодвинуть ее на дальний план, сосредоточившись на чем-то более вдохновляющем – скажем, на постановке целей, науке успеха или способах повысить свою мотивацию.

Поэтому если прямо сейчас вы почувствовали легкое сопротивление или отблески тревоги, позвольте мысленно вас обнять. И протянуть вам руку поддержки. Я ценю, что вы здесь, что вы читаете эту книгу и что вы решили открыть эту главу – поверьте, это уже большой шаг. И прямо сейчас я прошу вас довериться мне. Давайте вместе изучим этот элемент «Системы 7» – и вы убедитесь, насколько вдохновляющий и освобождающий результат вы сможете получить.

# Откуда берутся ограничивающие убеждения

И вот первое, что я должна сказать: ограничивающие убеждения – это не какой-то «баг» вашего мышления, который стоит записывать себе в недостатки. Вовсе нет. Такие убеждения никогда не возникают на пустом месте.

Некоторые из них могут быть результатом нашего личного опыта. К примеру, люди, пережившие болезненный разрыв с партнером, опасаются вступать в новые отношения, поскольку уверены, что история повторится. Но когда истоки ограничения настолько прозрачны, то они обычно теряют свою силу с течением времени, и человек решается предпринять новую попытку.

А вот те убеждения, которые годами мешают нам вырваться из замкнутого круга, обычно укоренены гораздо глубже. Дело в том, что нас ментально «программируют» с самого детства. Наши родители, учителя, тренеры и другие значимые взрослые, словно архитекторы, кирпичик за кирпичиком возводили систему наших убеждений. И тем самым заложили основу того, как мы воспринимаем мир и свое место в нем.

*Когда мы начинаем искать корни убеждений, оказывается, что самые прочные и фундаментальные из них – причем как поддерживающие, так*

*и ограничивающие – сформированы не нами лично, а теми людьми, которые были рядом в первые годы нашей жизни. На то, что они, часто бессознательно, транслировали нам, влиял их уровень жизни, доходы, окружение, жизненные принципы.*

Проблема в том, что у многих людей убеждения направлены не на успех. Они играют, чтобы не проиграть. Хотя могли бы играть, чтобы выиграть. Чувствуете, какая между этими двумя точками огромная пропасть?

Но я не хочу, чтобы вы сейчас начали обвинять своих родителей или учителей в том фундаменте, который они в вас заложили. Ограничивающие системы убеждений – это не злой умысел. Скорее наоборот: часто взрослые делятся с нами своим «багажом» из лучших побуждений, желая предостеречь от ошибок. Но при этом не учитывают, что мы совершенно другие люди и у нас могут быть совершенно иные жизненные обстоятельства.

Хорошая новость в том, что ограничивающие убеждения, даже самые глубинные, не приговор. И ниже я последовательно покажу вам механизмы работы с ними. Вы удивитесь, насколько ясным становится путь, когда вы знаете, как взломать код и перепрограммировать его в свою пользу.

Поверьте, многие успешные люди, которыми вы сегодня восхищаетесь – мировые чемпионы, известные актеры, талантливые бизнесмены – росли с теми же ограничивающими убеждениями, которые сегодня тормозят вас. Но в ка-

кой-то момент они нашли в себе силы все изменить. Сегодня эти люди уделяют огромное внимание формированию новых убеждений, которые способствуют росту и победам. Они тщательно следят за тем, какие слова используют в своей речи и каким мыслям позволяют проникнуть в свое сознание. И я уверена, что ваш путь будет не менее ярким и впечатляющим.

Поэтому, если вы хотите изменить свою жизнь, начните с анализа своих убеждений. Давайте сделаем первый шаг прямо сейчас.

### **Практическое задание**

Устройтесь поудобнее, закройте глаза. Вспомните ситуацию из детства, когда родители или учителя сообщили вам информацию, которая являлась их субъективным мнением, а вы восприняли ее как объективную реальность, как истину.

Важно! Вы можете вспомнить не только ограничивающее убеждение (например: «что поделаешь, не всем суждено быть богатыми» или «много будешь смеяться, много поплачешь»), но и формально поддерживающее («ты умнее всех», «в нашей семье никто не сдастся»).

Подумайте, как это убеждение влияло на вашу жизнь? Продолжает ли оно влиять на вас до сих пор?

# **Фильтры разума: как системы убеждений формируют наше восприятие**

Представьте, что перед вами лежит россыпь цветных стеклышек. Вы берете одно за другим и смотрите через них на мир. Одни стекла делают его ярче, другие – мрачнее, третьи – покрыты слоем копоти и через них вообще ничего не видно.

Наши убеждения – это как раз такие стекла-фильтры. Только находятся они у нас не перед глазами, а в голове.

Система убеждений – это основа, на которой строятся наши взгляды и принципы. Она формирует наше мировосприятие и играет ключевую роль в принятии решений, оценке ситуаций, анализе наших собственных поступков и действий окружающих. Начав формироваться в детстве, ко взрослому возрасту она становится устойчивой и практически неизменной.

Постоянно и незаметно она влияет на наш мыслительный процесс, работая круглосуточно, даже когда мы отдыхаем или бездельничаем. Она функционирует в фоновом режиме – как невидимый фильтр, благодаря которому мы видим мир особенным. При этом сама окружающая среда остается неизменной, но мы воспринимаем ее иначе, чем другие лю-

ди. Увиденное вызывает у нас уникальные мысли и эмоции, которые в конечном итоге определяют наши решения и действия.

*Не существует абсолютно «правильных» или «неправильных» убеждений. Есть те, которые поддерживают ваш рост и помогают добиваться успеха. Есть те, которые сдерживают вас и тормозят прогресс.*

Самое интересное, что сила убеждений и даже их роль в нашей жизни могут меняться со временем. То, что еще вчера поддерживало и обеспечивало безопасность, сегодня оказывается барьером, который мешает идти вперед.

Если вы когда-нибудь наблюдали, как ребенок начинает ходить, то наверняка помните, что сначала он крепко держит за руку родителя. Но чтобы научиться уверенно шагать самому, в какой-то момент малышу необходимо отказаться от поддержки. И он это обязательно сделает.

Так и с убеждениями. Если еще вчера мысль «надо много учиться, чтобы получить желанную работу» поддерживала вас в процессе освоения новой специальности, то сегодня она может стать ограничивающей, заставляя откладывать собеседование на неопределенный срок и проходить все новые и новые курсы.

Именно поэтому наш «фильтр разума» нуждается в регулярном пересмотре и актуализации. Чтобы построить жизнь мечты, нужно научиться выявлять убеждения, которые ме-

шают двигаться к успеху, и заменять их на те, которые станут поддержкой и путеводной звездой.

Я уже проходила этот путь, а потому могу заявить абсолютно уверенно: вы тоже сможете. Инструменты совсем скоро окажутся у вас в руках.

# **Взлом кода: почему сложно бороться с ограничивающими убеждениями**

Осознание ограничивающего убеждения – первый шаг к его преодолению. И в моей практике бывали ситуации, когда человеку достаточно было выяснить, что именно на бессознательном уровне движет его поступками, сконцентрироваться на реальном положении дел и наконец выйти из ментальной клетки.

Однако это работает не всегда. Помните аналогию с цветными стеклами? Хуже всего, когда стекло не просто окрашивает мир в иные краски, но меняет его пропорции. Незначительное кажется нам большим, прямой путь – максимально запутанным, а улыбка – злой гримасой.

Это вступают в игру когнитивные искажения – хитроумные ловушки разума, которые на свой лад преломляют наше восприятие действительности и скрывают от нас истинную картину происходящего. Они заставляют нас видеть реальность, как в кривом зеркале, порождая заблуждения и предвзятость. Мы раздуваем проблемы до невероятных размеров, принижаем собственные достижения, неверно оцениваем ситуацию.

Так вот, борьба с ограничивающими убеждениями часто оказывается очень сложной именно потому, что они «работают» в тандеме с когнитивными искажениями.

Когнитивное искажение + Ограничивающее убеждение =  
= Преграда на пути к успеху и переменам

Например, искажение «сверхобобщение» заставляет нас делать глобальные выводы на основе одного или двух неудачных событий, укрепляя веру в то, что успех недостижим.

Вспомним пример с разрывом отношений. Если есть просто ограничивающее убеждение, которое основано на опыте, то, когда боль утихнет, человек вновь сможет открыться другому и найти свое счастье. Но если подключилось когнитивное искажение, то неудача ощущается фатальной и все глубже вгоняет в одиночество.

Другой пример когнитивного искажения – «черно-белое мышление», при котором весь мир видится как сочетание двух крайностей. Например, можно либо добиться успеха, либо с треском провалиться. Все промежуточные варианты, которые могут стать закономерными ступенями к росту, отпадают как незначительные. В итоге мы просто не замечаем возможные пути и перспективы.

На этом мне бы хотелось закончить погружение в теорию и перейти к практической работе. На примере четырех ограничивающих убеждений, поддерживаемых когнитивными искажениями, я покажу вам возможные механизмы ра-

боты, которые помогут вам преодолеть невидимые барьеры и хитроумные ловушки, чтобы выйти на ровную дорогу, ведущую к желаемому результату.

Эти механизмы вы сможете использовать для работы с абсолютно любыми ограничивающими убеждениями. Больше не нужно держаться за систему, которую вам когда-то вручили как данность – теперь вы вольны сами вершить свою судьбу. Я хочу, чтобы вы почувствовали этот потенциал силы и свободы. И с этим настроением приступили к работе.

Готовы? Тогда поехали

# Убеждение первое: «Я недостаточно хорош»

Эта глубоко укоренившаяся мысль заставляет нас сомневаться в своей ценности, способностях и достоинствах. Причем это проявляется в самых разных сферах жизни: на работе, в бизнесе, в личных отношениях, в учебе или в творчестве. Люди, живущие с убеждением «я недостаточно хорош», часто чувствуют себя неуверенными, недостойными успеха или любви. И это серьезно сдерживает их в достижении целей и раскрытии потенциала.

Это убеждение обычно поддерживается когнитивным искажением, известным как «негативный фильтр» или «обесценивание положительного». Суть в том, что мы склонны игнорировать или принижать свои достижения и положительные качества.

Формула неуспеха в данном случае выглядит так.

«Я недостаточно хорош» + «Негативный фильтр» =  
= Самоограничение и подавление потенциала

Например, если кто-то похвалит вас за хорошо выполненную работу, вы можете подумать: «Это просто везение».

Или: «На самом деле, я мог бы сделать лучше». Подобные мысли мешают признать свои собственные успехи. Так убеждение «я недостаточно хорош» остается с нами, продолжая влиять на нашу жизнь.

### **Практическое задание**

Чтобы выяснить, есть ли у вас подобное убеждение, предлагаю вам семь индикаторов. Поставьте «+» напротив каждого утверждения, которое отражает реальное положение дел в вашей жизни.

1. Вы часто критикуете себя даже за мелкие ошибки или недостатки и склонны к негативному восприятию себя.

2. Вы избегаете новых возможностей и сложных задач, опасаясь, что не справитесь или не оправдаете ожиданий.

3. Вы часто задаете себе вопросы вроде «а смогу ли я?» или «достаточно ли я хорош для этого?», испытывая постоянные сомнения в своих способностях.

4. Вы чувствуете себя некомфортно, когда вас хвалят, не верите в искренность комплиментов, полагая, что не заслуживаете их.

5. Вы часто сравниваете себя с другими людьми, ощущая свою «недостаточность» на их фоне, что усиливает ваше чувство неполноценности.

6. У вас в голове есть четкий образ идеала, и вы часто испытываете разочарование в себе из-за того, что не соответствуете вашим же высоким стандартам.

7. Вы откладываете выполнение задач из-за страха

не справиться или разочаровать других.

Чем больше знаков «+» вы поставили, тем прочнее убеждение «я недостаточно хорош» пустило корни в вашей жизни. Но даже один плюс – это повод провести тщательную работу и значительно расширить свои возможности.

Ограничивающее убеждение «я недостаточно хорош» – это тихий саботажник, который прячется в глубинах нашего разума, незаметно подрывая наши стремления и сковывая нас в действиях. Оно удерживает нас в зоне комфорта, заставляет сомневаться в своих силах, избегать вызовов и терять возможности. Как результат – постоянное ощущение, что жизнь проходит мимо, а мы остаемся в тени собственного страха быть недостаточными.

Когда я была подростком, мне нравилось подолгу смотреть в небо на пролетающие самолеты. Я наблюдала, как они стремительно и уверенно движутся куда-то вдаль. С одной стороны, это меня очень вдохновляло и отражало мои глубинные потребности в развитии. Но с другой – я ловила себя на мысли, что настоящая жизнь – только там, на высоте. И мне казалось, что я ничего не могу с этим поделать и буквально обречена оставаться в стороне. Просто потому что «недостаточно хороша», чтобы стать частью этого возвышенного мира самолетов и путешествующих в них людей.

Я росла, и со временем это чувство превратилось в ограничивающее убеждение, которое стало частью меня. Неза-

метной, но мощной. Я уже не думала о самолетах, но тихий внутренний голос, шептавший, что я недостаточно хороша, звучал все настойчивее. Я могла отказаться от приглашения на вечеринку или промолчать, даже если знала ответ на вопрос. Я предпочитала не рисковать и теряла шансы, которые могли привести меня к исполнению моих желаний.

Началом моего пути к «освобождению» стало понимание того, что эти мысли – лишь плод моего воображения, а не объективная реальность. Что неважно, нахожусь ли я «на земле» или «в самолете» – я ценна сама по себе и заслуживаю ту жизнь, о которой мечтаю.

Я хочу, чтобы вы поняли вот что: убеждение «я недостаточно хорош» не такое мощное, как кажется. Оно стремительно начинает терять свою силу, как только мы осознаем его влияние и учимся замечать даже самые маленькие свои победы. Это может быть что угодно – от успешно завершеного проекта до выходного, в который вы наконец-то нашли время для себя.

### **Практическое задание**

#### **Упражнение «10 побед»**

Устройтесь поудобнее, возьмите лист бумаги и ручку. Ваша задача – вспомнить и письменно зафиксировать 10 успехов за последний месяц. Это необязательно должно быть что-то глобальное или касающееся вашей профессиональной деятельности. Может, вы испекли вкусный пирог? Или поддержали друга в трудную минуту? Или просто наконец-то легли

спать в 22:00, как планировали?

Получилось написать больше десяти? Прекрасно!

Повторяйте практику регулярно. Можете взять за правило делать такие отметки еженедельно или даже ежедневно.

Помните: каждое записанное достижение – это уверенный шаг к ослаблению ограничивающего убеждения. По мере того, как вы начнете обращать внимание на свои победы, вы почувствуете, как растет ваша уверенность, а сомнения начинают рассеиваться. У вас появится больше сил и смелости, вы почувствуете, как расправляются плечи, а возможности будто сами идут к вам в руки. Правда, звучит вдохновляюще? Поэтому – не откладывайте и обязательно попробуйте. Вам понравится, обещаю.

## **Убеждение второе: «Уже слишком поздно начинать»**

Это убеждение часто удерживает нас от того, чтобы начать что-то новое: заняться интересным проектом, сменить профессию или образ жизни, начать отношения или реализовать заветную мечту. Такое ментальное ограничение часто сопровождается чувством упущенных возможностей и сожалением о времени, которое, как нам кажется, безвозвратно ушло. Мы уверены, что начинать надо было раньше, а любые попытки что-то изменить сейчас будут бесполезны или даже обречены на провал.

В результате мотивация падает до нуля, человек перестает предпринимать активные действия и не видит смысла пробовать изменить свою жизнь, улучшить свои навыки или достичь новых целей.

### **Практическое задание**

Поставьте «+» напротив каждого утверждения, которое отражает реальное положение дел в вашей жизни.

1. Вы часто испытываете апатию и не проявляете активный интерес к новым начинаниям, постоянно откладывая их на неопределенный срок.

2. Вы регулярно используете фразы «если бы только» и «что если».

3. Вы фокусируетесь на возрасте и упоминаете его как препятствие для начала чего-то нового.

4. Вы избегаете долгосрочного планирования.

5. Вы часто сравниваете себя с теми, кто начал некое дело, к которому вы испытаете склонность, раньше, и уже достиг успеха.

6. Вы считаете, что ваша нынешняя ситуация неизменна и любые попытки что-то изменить обречены на провал. Даже один знак «+» может сигнализировать о проблеме.

У этого убеждения тоже есть свой «верный» партнер, имя ему – «приукрашивание прошлого». Это хрестоматийное «раньше было лучше» (а еще проще, эффективнее, успешнее и так далее). То есть время, которое уже прошло и в моменте вовсе не казалось нам каким-то особенным, спустя годы оказывается идеальным периодом для действий и возможностей. А настоящее на его фоне проигрывает по всем параметрам и воспринимается, как менее привлекательное и перспективное.

Здесь формула выглядит так.

«Уже слишком поздно начинать» + «Приукрашивание прошлого» =  
= Закрытые двери к будущим возможностям

Когда человек верит, что «уже слишком поздно начи-

нать», он смотрит на свое прошлое сквозь розовые очки. Забывая при этом, что когда это великолепное прошлое было настоящим, к нему то же были свои вопросы и претензии.

Как этот ограничивающий тандем проявляется? Приведу пару примеров.

Мужчина, 43 года. Всю жизнь мечтал открыть свой бизнес, но боялся уйти из найма, где все было стабильно и надежно. Сегодня он находится в той точке, когда нынешняя работа уже не приносит прежнего удовольствия, а более молодые коллеги занимают более высокие должности. При этом мечта о своем бизнесе жива, есть даже перспективная идея. Но наш герой по-прежнему не может уволиться. Пять лет назад он убеждал себя, что не делает этого, потому что не сформировал необходимую финансовую базу. Теперь же в игру вступило новое ограничивающее убеждение, и он думает так: «Если бы я начал свой бизнес пять лет назад, я бы уже добился успеха. Теперь все осложнилось, в стране финансовый кризис, я каждый день вижу людей, которые успешнее меня. Сегодня у меня уже нет серьезных перспектив, чтобы преуспеть».

Другой пример. Девушка, 23 года. Понимает, что для желаемой должности ей необходим уверенный английский. Но сейчас она сильно загружена текущей работой и даже не пытается найти репетитора или выкроить время на уроки, потому что уверена, что начинать надо было еще в университете, три года назад. А сейчас возможность якобы уже

упущена.

Что делать в таких ситуациях? Во-первых, осознать, что идеализированное восприятие прошлого – это лишь искажение, а не объективная реальность. Вы можете даже попытаться вспомнить, как жили 3, 5, 10 лет назад – просмотрите старые фотографии, пролистайте свои аккаунты в социальных сетях, почитайте старые переписки. Скорее всего, вы обнаружите, что и тогда жизнь не была наполнена сплошь розовыми пони и сногсшибательными предложениями, тогда тоже были свои сложности, вызовы и преграды.

Далее важно сосредоточиться на настоящем, объективно оценить текущие ресурсы и возможности, которые доступны сейчас, и начать действовать. Помните: абсолютно каждый момент нашей жизни открывает свои уникальные возможности, и никогда не поздно начать что-то новое.

Сейчас я предлагаю вам выполнить еще одно упражнение. Оно называется «Карта ресурсов». Эта практика поможет вам осознать и структурировать свои внутренние и внешние ресурсы. Вы поймете, какими качествами, знаниями и поддержкой вы уже обладаете, а в каких областях вам необходимо «подкрепление».

Это объемное задание, поэтому, чтобы получить максимальный эффект, выделите на него достаточно времени.

### **Практическое задание**

#### **Упражнение «Карта ресурсов»**

Шаг 1. Возьмите лист бумаги (или откройте

электронный документ) и разделите его на четыре равные части. Теперь вам предстоит заполнить каждую из колонок.

В первой («Личные качества») зафиксируйте свои черты характера, таланты, привычки, которые могут помочь вам в достижении целей (например, целеустремленность, эмпатия, дисциплина, ответственность, креативность, умение быстро учиться). В колонке «Опыт и знания» перечислите конкретные навыки и знания, которые будут полезны в решении разных проблем (например, опыт работы в команде, знания в определенной области, умение решать конфликты, управлять проектами, анализировать, договариваться). В графу «Окружение» впишите людей, на которых можете положиться. Тех, кто вам действительно дорог и близок (это могут быть друзья, родственники, наставники, коллеги). Напишите, какую поддержку каждый из них сможет вам оказать (выслушать, дать совет, поддержать материально). «Материальные ресурсы» – например, деньги, недвижимость, транспорт, информация.

Шаг 2. Взгляните на получившуюся карту ресурсов. Осознайте, сколько всего у вас уже есть. Не где-то в прошлом или в будущем, а прямо сейчас.

Важно! Если вы заметили области, где у вас недостаточно ресурсов, подумайте, как вы можете их увеличить. Например, развить недостающие навыки, расширить круг общения или найти дополнительную поддержку.

Шаг 3. На основе вашей карты ресурсов составьте план действий для достижения конкретной цели. Подумайте, как использовать свои ресурсы наиболее эффективно. Для этого ответьте себе на 4 вопроса.

1. Какие из перечисленных личных качеств могут быть полезны в моей нынешней ситуации?

2. Какой опыт или знания я буду использовать для достижения своей цели?

3. К кому из окружения я смогу обратиться за поддержкой уже в ближайшее время?

4. Какие материальные ресурсы и каким образом я задействую, чтобы сделать шаг вперед?

По моему опыту, лучше всего карта ресурсов работает, когда находится перед глазами и регулярно актуализируется. Поэтому разместите ее на видном месте и добавляйте в нее новые ресурсы по мере их появления.

Еще один важный момент – оцените, какие ресурсы вы используете чаще всего, а какие остаются невостребованными. Например, у вас есть классный навык управления командой, но на данном этапе вы работаете в одиночку. Возможно, настало время подумать о большем масштабе.

Это упражнение можно использовать не только как «стартовый капитал» для достижения больших целей, но и как прикладной инструмент для решения точечных задач – имея наглядную карту имеющихся ресурсов, вам будет проще выбрать верное направление. Например, если вы не находите мотивацию для ежедневной пробежки, вам может помочь

поддержка друга. А подготовить отчет для нового клиента – ваш талант к структурированию информации.

Чем чаще вы станете обращаться к вашей «Карте ресурсов», тем яснее вы будете осознавать совершенно неоспоримый факт: именно сейчас самое лучшее время для всего, о чем вы мечтаете.

## **Убеждение третье: «Я никогда не смогу жить так, как хочу»**

Часто это убеждение укореняется еще в детстве, буквально со школьной скамьи. Оно заставляет чувствовать себя беспомощным и максимально неуверенным в собственных силах. Кажется, что все наши желания, мечты и цели недостижимы – независимо от усилий, которые мы приложим. Человек с таким убеждением часто думает, что его жизнью управляют внешние обстоятельства (финансовые ограничения, социальные обязательства, возраст и т. д.), над которыми он сам не имеет вообще никакого контроля.

Убеждение «я никогда не смогу жить так, как хочу» ввергает в состояние постоянного недовольства и отчаяния. Человек чувствует себя буквально «застрявшим в болоте» собственной жизни и не видит никакого выхода из сложившейся ситуации.

Как вы, наверное, поняли на такую «благоприятную почву» непременно наслаивается когнитивное искажение.

Наверняка, многие из вас хотя бы раз слышали понятие «выученная беспомощность». Это состояние, при котором человек перестает верить в свои силы, поскольку ранее многократно столкнулся с неудачей. Представьте, что вы постоянно пытаетесь что-то изменить, чего-то достичь, но каждый раз ваши усилия ни к чему не приводят. В какой-то момент

вы просто сдаетесь, думая: «Зачем стараться, если все равно ничего не выйдет?»

Самое страшное в выученной беспомощности то, что когда обстоятельства и исходные данные изменятся и появится реальный шанс на успех, вы даже не станете пробовать. Ведь в голове уже пышно расцвела мысль о безнадежности любых усилий. Это когнитивное искажение сильно мешает в учебе, работе, бизнесе и личной жизни, ограничивая наши возможности и не давая двигаться вперед.

«Я никогда не смогу жить так, как хочу» + «Выученная беспомощность» =

= Пассивное принятие жизни, не приносящей удовлетворение, и отказ от попыток ее изменить.

Чтобы показать, как это работает, расскажу об одном показательном эксперименте. Студентам предложили решить серию задач, связанных с анаграммами: из букв, расположенных в произвольном порядке, нужно было составить слова. Участников разделили на две группы. Первой достались задачи, которые действительно можно было решить. Студенты быстро находили правильные ответы, переставляя буквы местами. Второй же группе дали заведомо нерешаемые анаграммы – из предложенных букв просто невозможно бы-

ло сложить осмысленные слова. Испытуемые тратили время и усилия, но безрезультатно.

Позже всем студентам предложили новые задачи – на этот раз все они были простыми и решаемыми. Участники из первой группы, у которых уже был успешный опыт, вновь справились с анаграммами без проблем. Но у второй группы, несмотря на легкость новых заданий, возникли трудности. Некоторые не смогли найти решения, а другие и вовсе отказались от попыток, считая, что все равно не справятся.

Этот эксперимент – яркая иллюстрация того, как предыдущий негативный опыт, способен сформировать у человека убеждение, что любые его усилия бесполезны, даже если реальные обстоятельства говорят об обратном.

Выученная беспомощность мне хорошо знакома. В средней школе по распределению я оказалась в математическом классе, где все вокруг, казалось, щелкают задачки, как орешки. Все, кроме меня. После серии неудачных контрольных и неловких моментов у доски я окончательно убедила себя, что мне математика не дана. И все оставшиеся годы смиренно получала довольно низкие оценки, хотя мне, разумеется, они не нравились. Но я даже не пыталась разобраться с проблемой – например, позаниматься с репетитором. Выученная беспомощность сформировала во мне твердую уверенность: математика – это не для меня, я точно не справлюсь и любые попытки что-то изменить окажутся напрасными.

### **Практическое задание**

Как понять, что выученная беспомощность пустила корни в вашей жизни? Поставьте «+» напротив каждого утверждения, которое вам знакомо.

1. Вы испытываете глубокое чувство безысходности, часто повторяя себе и другим: «Все равно ничего не изменится». Или: «Я никогда не добьюсь того, чего хочу». Часто эти слова звучат как эмоциональный крик души, но на самом деле за ними скрывается твердое убеждение в невозможности перемен.

2. Вы редко проявляете инициативу, не стремитесь к переменам, потому что страх провала всегда маячит где-то рядом. Вместо того, чтобы действовать, вы предпочитаете оставаться в зоне комфорта, где, как вам кажется, меньше риска.

3. Вы верите, что успех доступен кому угодно, только не вам. Вы чувствуете себя недостойным лучшей жизни и думаете, что ваш удел – оставаться на обочине.

4. Вы фокусируетесь на внешних ограничениях и склонны винить обстоятельства: «Если бы у меня было больше денег, связей, возможностей, я бы жил так, как хочу».

5. Вы нередко жалуется на жизнь, но не предпринимаете конкретных шагов, которые могут что-то изменить.

6. Вы привыкли откладывать действия на потом, под предлогом того, что «сейчас неподходящее время».

7. Вы испытываете зависть к тем, кто живет так, как хочет. Чужие успехи часто вызывают у вас чувство несправедливости и бессилия.

Все эти признаки – фрагменты мозаики, складывающиеся в общую картину выученной беспомощности. Если вы узнали в утверждениях себя – это сигнал к тому, что пора разорвать этот замкнутый круг и начать двигаться в сторону перемен, к той жизни, которую вы действительно хотите.

Поскольку я сама проходила через выученную беспомощность, я понимаю, насколько болезненным могло быть для вас упражнение выше. Но, знаете, тот факт, что вы читаете эту книгу и смогли честно выполнить это упражнения – уже доказательство того, что вы нашли в себе силы на конкретные действия. И я уверена: вы справитесь и с остальным.

Поэтому давайте перейдем к методике решения проблемы.

Итак, если вы хотите попрощаться с чувством беспомощности, ваш первый шаг – осознать наличие убеждения «я никогда не смогу жить так, как хочу» и принять его не как данность и константу, а как вызов.

В следующий раз, когда вы поймаете себя на мысли, что ваши усилия бессмысленны, не бойтесь оспорить это убеждение. Действительно ли ваши действия никогда (вообще никогда!) не приводили вас к результатам? Или проблема в том, что вы просто забыли о своих прошлых успехах или обесценили их? Если честно, я уже знаю ответ. Но хочу, чтобы вы тоже его ясно увидели.

### **Практическое задание**

**Упражнение «Лестница достижений».** Это методика отлично работает, когда требуется преодолеть выученную беспомощность и начать видеть реальные результаты своей работы.

Шаг 1. Определите конкретную сферу жизни, где вы ощущаете беспомощность. Например: карьера, отношения с партнером, воспитание детей. Перечислите факторы или события, которые вызывают у вас это чувство. Подумайте, почему вам кажется, что вы не в силах их преодолеть?

Шаг 2. Возьмите лист бумаги. В левом нижнем углу отметьте вашу текущую точку, в правом верхнем – вашу глобальную цель, то состояние или достижение, к которому вы хотите прийти. Теперь нарисуйте лестницу. Каждая ступень – это небольшая, но конкретная цель, ведущая к вашей основной мечте. К примеру, если вы хотите получить повышение, то промежуточные ступени – это улучшение навыков управления проектами, расширение круга обязанностей, налаживание отношений с руководством.

Шаг 3. Теперь разделите каждую ступень на мини-задачи, которые можно выполнить в течение короткого времени. Важно, чтобы эти действия не требовали больших усилий, но приносили ощутимые результаты. Так, чтобы повысить навыки управления проектами, можно начать с чтения статей, посвященных этой теме, затем пройти онлайн-курс, далее – применить полученные знания на практике.

Шаг 4. Чтобы отслеживать прогресс, создайте

«Дневник достижений». Записывайте туда каждый выполненный шаг и фиксируйте даже самые маленькие победы. Это поможет вам наглядно видеть, как вы двигаетесь вперед. Например: «Сегодня закончил курс по управлению проектами и получил сертификат». Или: «Завершил первый проект с использованием нового метода, и руководство одобрило результат».

Шаг 5. Заведите правило – награждать себя чем-то приятным за каждое достижение. Устройте выходной на природе, посмотрите любимый фильм, позовите в гости друзей. Такие поощрения помогут поддерживать мотивацию и позитивный настрой.

Шаг 6. Регулярно (раз в месяц или даже раз в неделю) пересматривайте свою лестницу достижений. Оцените, насколько успешно вы продвигаетесь к своей цели. Возможно, вам нужно скорректировать задачи или добавить новые ступени.

Шаг 7. Обсуждайте свои успехи с родными, друзьями, коллегами. Не стесняйтесь спросить совета или запросить взгляд со стороны – часто это помогает увидеть новые возможности и пути достижения целей.

Техника «Лестница достижений» здорово работает именно за счет постепенности. Выученная беспомощность формировалась в вас не в один день – чтобы победить ее, тоже нужно время. Не форсируйте события, не требуйте от себя слишком многого сразу. Пусть ваши ступеньки будут совсем маленькими, но вы будете идти по ним последовательно, не пытаясь перепрыгнуть. Вы почувствуете, как в вас

крепнет уверенность, а мечты, которые вчера казались нереальными, сегодня превратились в ясные и достижимые цели.

## **Убеждение четвертое: «Я всегда все откладываю на потом»**

Это убеждение тесно связано с хронической прокрастинацией. Человек считает, что он попросту не способен начать работу или завершить задачу вовремя. Эта мысль становится самоисполняющимся пророчеством: чем больше человек уверяет себя, что постоянно откладывает дела, тем чаще он действительно так поступает. Соответственно, убеждение крепнет, становясь буквально истиной, высеченной в камне.

Этот «фильтр разума» влияет на самые разные сферы жизни: от работы и учебы до личных целей и повседневных обязанностей. В какой-то момент человек приходит к тому, что откладывает все важные задачи, убежденный, что сейчас «неподходящее» время или что он не справится. В итоге дела накапливаются, растет стресс и снижается самооценка. Со временем прокрастинация превращается в привычку, которую все труднее преодолеть.

Одним из главных когнитивных искажений, поддерживающих это убеждение, является катастрофизация. То есть, с одной стороны, человек не может начать дело, с другой – начинает рисовать себе жуткие картины того, что с ним из-за этого случится. В итоге страх неудачи приобретает поистине катастрофический размах. Человеку кажется, что его провал приведет к последствиям, которые будет невозможно

исправить.

Давайте объясню на примере. Допустим, вы заметили, что ваш партнер стал проводить меньше времени с вами. И вместо того, чтобы спокойно обсудить ситуацию и выяснить причину, вы начинаете катастрофизировать: «Если он все меньше времени проводит со мной, значит, наши отношения ухудшаются. Наверное, он уже не заинтересован в общении со мной и хочет расстаться. Но если я подниму этот вопрос, это только подтолкнет его к разрыву». Придя к выводу, что любое действие способно разрушить отношения, вы начинаете избегать разговора с партнером и откладываете обсуждение своих переживаний, чтобы «не усугубить» ситуацию. Вы решаете подождать, надеясь, что проблема как-то решится сама собой или просто исчезнет.

Партнер, в свою очередь, также может воспринять ваше отдаление и молчание как равнодушие или отсутствие интереса. Теперь уже отношения действительно начинают ухудшаться. А ваше ограничивающее убеждение «я постоянно все откладываю на потом (и из-за этого все становится только хуже)», получает еще один крепкий кирпич в фундамент.

Таким образом, катастрофизация в тандеме с прокрастинацией, дает нам весьма неутешительный прогноз.

«Я всегда все откладываю на потом» + «Катастрофизация» =  
= Блокировка действий, потеря возможностей, чувство  
неудовлетворенности.

Был момент, когда я долго откладывала разговор с руководителем о повышении. Я знала, что заслуживаю большего, но страх потерпеть неудачу и получить отказ не давал мне сделать этот шаг. Каждый раз, когда я решала, что вот-вот подниму эту тему, в голове начинали крутиться мысли: «А вдруг он скажет, что я не готова? Что, если мне откажут и это негативно скажется на моем положении в компании?» Чем больше я думала, тем сильнее раскручивалась эта мысленная карусель. Я откладывала разговор снова и снова, в глубине души надеясь, что самое подходящее время для беседы настанет позже или ситуация как-то разрешится сама собой.

Но, конечно же, чем дольше я тянула, тем сильнее росли моя тревога и чувство неудовлетворенности. Когда мысль попросить повышение пришла мне впервые, я была уверена, что заслуживаю его. Но спустя недели молчания, я начала сомневаться в своей ценности и возможностях. И каждый новый день, когда я не говорила с руководителем, укреплял во мне это чувство.

### **Практическое задание**

Поставьте «+» напротив каждого утверждения,

которое отражает реальное положение дел в вашей жизни.

1. Вы регулярно откладываете важные задачи на потом, часто не имея на то веских причин. Это может касаться как повседневных обязанностей, так и крупных проектов.

2. Когда перед вами стоит сложная задача, вы стараетесь найти что-то менее важное, чем можно заняться. Например, вместо подготовки к собранию, бесконечно проверяете почту.

3. Вы часто представляете себе наихудшие последствия своих действий: «Я потеряю все, если что-то пойдет не так».

4. Из-за постоянного ожидания негативных исходов вы испытываете фоновое чувство тревоги и беспокойства.

5. Вы часто проваливаетесь в чувство вины, поскольку осознаете, что прокрастинация только ухудшает ситуацию.

6. Вы испытываете панику перед приближением дедлайнов или чувствуете, что «тонете» под давлением задач.

7. Вы избегаете сложных разговоров, опасаясь, что они приведут к негативным последствиям.

Каждое из перечисленных выше утверждений свидетельствует о том, что вы попали в ловушку из ограничивающего убеждения «я все откладываю на потом» и когнитивного искажения «катастрофизация».

Из всех рассмотренных нами убеждений эта пара оказывает, по моему опыту, самое парализующее воздействие. Потому что помимо невозможности что-то сделать, она вгоняет в такое глубокое состояние страха, создает такие стрессовые условия для организма, что человек порой испытывает не только психологические, но и физические страдания.

Однако если вы заметили, что ваша прокрастинация все теснее переплетается с катастрофизацией, пожалуйста, не думайте, что все пропало и вы в этой ловушке навсегда. Помните, я обещала, что всегда протяну вам руку поддержки? Именно это я сейчас и делаю – предлагаю вам упражнение «Реальность против катастрофы». Оно – ваша «скорая помощь»: поможет перестать представлять наихудшие исходы, научиться объективно оценивать ситуацию и не откладывать важные дела на потом.

### **Практическое задание**

#### **Упражнение «Реальность против катастрофы»**

Шаг 1. Определите катастрофическую мысль, которая вызывает у вас тревогу или страх (она может касаться предстоящего события, задачи или разговора, который вас беспокоит). Например: «Если я начну проект, но что-то пойдет не так, меня уволят».

Шаг 2. Разделите лист бумаги на две колонки: факты и эмоции. В первую запишите всю объективную информацию, исключив предположения и эмоции. Во второй – зафиксируйте все ваши страхи и догадки. Это может выглядеть так.

Факты: У меня есть опыт в выполнении подобных проектов.

Эмоции: Я боюсь, что не справлюсь.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.